

予定献立表

平成 28年 1月 16日 ~ 平成 28年 1月 31日

| 日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|-------|--|--|---|
| 16(土) | ごはん 味噌汁 野菜はんぺんの煮物 ふりかけ ヤクルト 458 kcal | たらこスパゲッティ ポテトサラダ フルーツヨーグルト 625 kcal | ごはん かぼちゃの味噌汁 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ かぶと厚揚げの煮物 738 kcal |
| 17(日) | クロワッサン クリームシチュー ジャム フライドポテト オレンジジュース 530 kcal | ごはん トマたまスープ 牛肉とセロリのオイスター炒 里芋といかの煮物 フルーチェ 631 kcal | 豚にら丼 味噌汁 白はんぺんのマヨネーズ焼き 白菜のおひたし 631 kcal |
| 18(月) | ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 うめぼし 牛乳 497 kcal | ごはん やきかまのおすまし 揚げ豆腐怪味ソース 味噌和え ゼリー 684 kcal | ごはん かきたま汁 焼き魚 かぼちゃの煮物 みかん 671 kcal |
| 19(火) | ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 たいみそ ヨーグルト 446 kcal | ちゃんぽん麺 焼き餃子 大根サラダ 桃饅頭 680 kcal | ごはん カリフラワーのカレースープ 豚肉のピカタ 切り干し大根と半平の煮物 バナナ 698 kcal |
| 20(水) | ごはん 味噌汁 だし巻き卵 大豆の佃煮 野菜ジュース 429 kcal | カレーライス コロツケ 漬物 ヨーグルトサラダ 907 kcal | ごはん 白はんぺんのおすまし 白身魚のごま味噌焼き 筑前煮 オレンジ 628 kcal |
| 21(木) | 中華まん 味噌汁 ブロッコリーのソテー ヘム鉄ゼリー ヤクルト 332 kcal | サンドイッチ シーフードチャウダー フライドポテト 野菜ジュース 888 kcal | ごはん わんこそば 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 酢味噌和え ゼリー 599 kcal |
| 22(金) | 南瓜ロールパン コンソメスープ 厚切りハム ジャム 牛乳 523 kcal | 赤飯 とろろこんぶ汁 鶏天 里芋の白和え みかん 772 kcal | ごはん かきたま汁 照り焼き魚 胡麻豆腐(味噌) ごま和え 527 kcal |
| 23(土) | ごはん 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ふりかけ ヨーグルト 551 kcal | 肉味噌スパゲッティ ポテトサラダ チーズ蒸しパン 867 kcal | ごはん ワンタンスープ 豚キムチ ひじきの煮つけ 牛乳寒 531 kcal |
| 24(日) | パン コーンスープ ハッシュポテト チーズ 牛乳 675 kcal | ごはん そうめん汁 ホイコーロー さつま芋のオレンジ煮 フルーチェ 683 kcal | ごはん 豆腐のおすまし 焼き魚 高野豆腐の卵閉じ バナナ 629 kcal |
| 25(月) | ごはん 味噌汁 じゃがいものそぼろあん のり佃煮 牛乳 603 kcal | 選1:スタミナ丼 選2:漬け丼 なめこ汁 錦糸和え ほうれんそう ヤクルト 1212 kcal | ごはん すまし汁 チキントマトソース 海草サラダ キーウイフルーツ 640 kcal |
| 26(火) | ごはん 味噌汁 肉詰めいなり煮物 しそ昆布佃煮 オレンジジュース 466 kcal | 肉玉うどん あげだし豆腐 フルーツヨーグルト 685 kcal | ごはん けんちん汁 魚の西京焼き 里芋の含め煮 ゼリー 569 kcal |
| 27(水) | ごはん 味噌汁 なすの煮もの 時雨佃煮 ヨーグルト 473 kcal | 中華丼 ワンタンスープ かぶの浅漬け ごまだんご 676 kcal | ごはん 白はんぺんのおすまし 煮豚 マカロニソテー もずくの酢の物 732 kcal |
| 28(木) | 黒糖ロールパン ミネストローネスープ ウインナーの卵閉じ ジャム 牛乳 579 kcal | ビビンバ丼 中華スープ シューマイ マンゴープリン 835 kcal | ごはん ビーフシチュー ビーンズサラダ バナナ 714 kcal |
| 29(金) | パンケーキ コンソメスープ ゆでたまご ブルーンドライフルーツ ミルクココア 519 kcal | ごはん なめこ汁 チキン南蛮 切り干し大根と半平の煮物 きゅうりの塩昆布和え 874 kcal | 高菜チャーハン 中華スープ 豆腐の味噌かけ オレンジ 572 kcal |
| 30(土) | ごはん 味噌汁 大根の煮物 ふりかけ ヨーグルト 403 kcal | あんかけスパゲッティ キャベツと卵のサラダ 原宿ドッグ 776 kcal | 肉味噌丼 やきかまのおすまし ごぼうはんぺんの煮物 おくらのおかか和え 712 kcal |
| 31(日) | パン トマたまスープ 肉団子と野菜の煮物 ヘム鉄ゼリー 牛乳 604 kcal | ごはん とろろこんぶ汁 味噌豚炒め 厚揚げのねぎだれ フルーチェ 555 kcal | ごはん ちんげん菜のスープ 麻婆春雨 たこときゅうりの酢のもの バナナ 579 kcal |